magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 28. 4. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jarní salát s vejcem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jarni-salat-s-vejcem__s10007x9096.html

Odlehčete svou večeři a připravte si nutričně vyvážený jarní salát s vejcem a celozrnnými krutonky. Vejce jako zdroj kvalitních bílkovin výborně zasytí, jarní zelenina dodá vlákninu a vitamíny a slunečnicová semínka zdravé tuky.

Vejce jako esence

Vejce a hlavně **vaječný bílek** je zdrojem **plnohodnotných bílkovin**, protože **obsahuje všechny esenciální aminokyseliny**, které si naše tělo neumí vyrobit samo. **Vaječný žloutek obsahuje tuky (nasycené i nenasycené mastné kyseliny) a řadu vitamínů (A, D, E, K, B) a minerálních látek (železo, fosfor, vápník, draslík)**. Vejce je také skvělým **zdrojem lecitinu**, který přispívá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Vejce tedy do vyváženého jídelníčku určitě patří.

Salát jako hlavní jídlo

Často chybou při přípravě salátu jako hlavního jídla je chybějící bílkovina, sacharidy a tuky – tedy chybějící základní živiny. **Plná mísa čerstvé zeleniny tak nenahrazuje hlavní pokrm**. **Vždy doplňte čerstvou zeleninu kouskem libového masa, ryby, nízkotučným sýrem nebo právě vařeným vejcem.** Celozrnné nebo žitné pečivo zastupuje komplexní sacharidy, které by měly být v každém hlavním jídle. Můžete ho k salátu přikusovat nebo jej opéct na sucho na pánvi jako křupavé krutonky. **Do salátu nezapomeňte ani na zdravé tuky v podobě rostlinného panenského oleje, ořechů nebo semen.** Podpoříte tak vstřebávání vitamínů ze zeleniny, které jsou rozpustné v tucích.

RECEPT: JARNÍ SALÁT S VEJCEM

SUROVINY na 1 porci:

salát listové (ledový, rukola, polníček, apod) 100 g
vejce 50 g
citrónová šťáva 10 g

olej olivový 10 g
hořčice dijonská 10 g
sůl 1 g
pepř 2 g
cibule červená 30 g
ředkvičky 50 g
houska celozrnná 50 g
rajčata cherry 50 g
semínka slunečnicová 15 g

POSTUP:

Vejce uvaříme podle toho, jak máme rádi na tvrdo, na měkko či na hniličku. Pak si připravíme krutonky z celozrnného pečiva, které pokrájíme na malé kostičky a **opečeme na sucho** na pánvi. Pak si na pánvi ještě orestujeme slunečnicová semínka, aby se krásně rozvoněla. Zálivku si připravíme rozmícháním lžíce olivového oleje, dijonské hořčice, citrónové šťávy, soli a pepře. Listy salátu natrháme do mísy, přidáme pokrájená cherry rajčátka, ředkvičky a najemno pokrájenou červenou cibuli. Zeleninu smícháme s dresinkem, posypeme krutony, semínky a na vrch poklademe rozkrojené vejce.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*422,8 kcal*
bílkoviny	*16,1 g*
sacharidy	*34,7 g*
z toho cukry	*6,6 g*
tuky	*25 g*
SFA	*4 g*
TFA	*0 g*
sodík	*0,536 g*
vláknina	*6,2 g*
přidaný cukr	*1,9 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www. nutridatabaze.cz

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz